

2020年

1月号

館内だより

ビタミン

〒581-0851

八尾市上尾町7-1-17

TEL : 072-999-6230

FAX : 072-999-6034

月～土曜 午前10時～午後9時

日曜・祝日 午前10時～午後5時



新年あけましておめでとうございます。今年も八尾市立屋内プールしぶきをよろしくお願いたします。皆さん、今年のご目標は決めましたか？目標の中に、ご自身の体調管理、健康増進を入れてみてはいかがでしょうか。我々スタッフ一同皆様の健康、元気をサポートできるよう努めさせていただきます！今年も皆様のご利用、お待ちしております！



スタンプカードキャンペーンについて！！

毎年恒例！！ ★スタンプカードキャンペーンを開始します★

スタンプを溜めるとドリンクのプレゼントや施設利用料が**1回無料に！**

開始1月12日(日)～

18:00～はスタンプが2倍！！
より溜めやすく、よりお得になりました。
利用するなら今がチャンス！



スタジオ Newプログラム！！

2020年よりスタジオにて新しいプログラムが始まります。皆様、是非ご参加ください！！

かんたんサーキット(月)

時間:17:00～(20分) / 定員:20名
内容:自重でのサーキットトレーニングを行った後に、有酸素系のトレーニングを行います。

かんたん筋トレ(水)

時間:14:40～(20分) / 定員:20名
内容:運動不足解消を目的とし、運動強度の低いトレーニングを行うため初めての方にオススメです。

バランスディスク(水)

時間:16:00～(20分) / 定員:20名
内容:バランスディスクを使用し足場が不安定な中、体幹を鍛えるトレーニングです。

お正月イベント開催！！

年初めの運試し、おみくじキャンティで占ってみませんか？箱の中からキャンティを1個取り出し、今年の運勢をチェック！さあ、今年は大吉？それとも・・・？

開催日:1/6(月)～1/12(日)

対 象:施設利用の皆様

(期間中お1人様お1つのみでご協力をお願いします)

教室参加の皆様にはおめでたい干支あられもプレゼント！！
期間:1/6(月)～1/11(土)



年始の休館日について！！

1月1日(水)～1月5日(日)

上記の日程は年末年始の為、**休館日**となります。

開館再開日は

1月6日(月)となります。

☆1月前半スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

×:休館日



スタジオレッスン

【 走らないエアロ 】

毎週月曜日 13:30~14:30 (定員20名)

ウォーキング中心のコンビネーションを行います。
かんたんエアロを体験し慣れてきた方に
オススメの内容です。



おすすめトレーニング

【 ダンベルフレンチプレス 】

鍛える部位 … 上腕三頭筋



- 方法
- ① フラットなベンチなどに座り、一つのダンベルを両手で持ち、頭上後方へ上げる。
 - ② できるだけ肘の位置を固定したままダンベルを下げる。下ろす深さは前腕が地面と平行かそれよりやや深い程度が良い。
- ※ 深く下げ過ぎても肘を痛める危険があるので注意!!

今月の おすすめ コーナー

プールレッスン

【 エンジョイアクア 】

毎週月曜日 11:00~11:50 (定員50名)

大人気のアクアエクササイズ。
名前の通り楽しく、笑顔の絶えない教室です。
冬の寒さを運動と笑顔で
吹き飛ばしましょう。



おすすめアロマ情報

感情のバランスをとり、心に寄り添う香り

【 ベルガモット 】

~不安を和らげ感情を鎮めたいときに~

【 効 能 】

- ① 鎮静作用があり、精神疲労・食欲不振・うつ気分など崩れている心のバランスを立てなおす働きがあります。
- ② 抗菌作用があり、泌尿器の感染症予防などにも用いられます。
- ③ ニキビや吹き出物対策にも役立ちますが、光毒性があるため、注意が必要です。



フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

体温は常に同じではなく1日の中で変化します。体温が1番高くなる時間帯は？

- (A)早朝 (B)お昼 (C)夕方

答えは
右下



感染性胃腸炎を防いで冬を乗り切ろう！

冬の11~3月頃になると、急激に増え始めるのが感染性胃腸炎です。
ウイルス・細菌・寄生虫によって感染したと判断されるときに診断されます。
特に有名なものは、ノロウイルスやロタウイルスですね。

感染性胃腸炎の症状

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時

- 脱水症状
 - 下痢、血便
 - 吐き気
 - 発熱、腹痛
 - 嘔吐
 - 倦怠感
- etc...



予防方法

●手洗いや手袋・マスク・エプロンの使用●

感染者の嘔吐物等から、接触感染がおこります。

感染している人の嘔吐物や下痢を処理する際には、必ず手袋や手洗いで二次感染を防ぎましょう。

●食品は十分に加熱処理をする●

特にノロウイルスによる経口感染を防ぐ場合は、十分な加熱処理が有効だとされています。

食品全体に火が通るように十分注意しましょう。中心温度85℃で1分が目安です。

●消毒・殺菌する●

アルコールやエタノールでは殺菌効果はありません。

煮沸か、次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)による消毒が効果的です。

●予防接種を受ける●

2歳未満の子にかかりやすいロタウイルスは、任意で予防接種を受けることができます。

